

はじめに

5

弁当・惣菜・パン類

コンビニ手巻おにぎり

セブナイレパン おむすび 辛子明太子 / ローソン おにぎり 手巻 辛子明太子 / ファミリーマート おむすび 手巻 辛子明太子 / サンクス おにぎり (辛子明太子)

18

コンビニ直巻おにぎり

ファミリーマート おむすび 直巻 炙り焼たらこ / ファミリーマート おむすび 直巻 明太子マヨネーズ / ローソン おにぎり てっぺん盛り 玉子焼と明太子 / サンクス おにぎり (紅鮭ハマシ)

22

コンビニ弁当

セブナイレパン 特製ロースかつ丼 / サンクスのり弁 / ローソン 肉野菜炒め弁当 / ファミリーマート 炙り焼ガーリックチキンステーキ弁当

26

コンビニ惣菜

ローソンセレクト ポテトサラダ / ローソンセレクト マカロニサラダ / セブナイレパン 北海道男爵いものポテトサラダ / スタイルワン 北海道産じゃがいも使用ポテトサラダ

30

ハンバーグ

イシイのチキンハンバーグ / 直火焼でおいしいハンバーグ / ローソン セレクト おさかなハンバーグ / きこの入り和風ソースソースで食べるハンバーグ

34

ミートボール

トマトソース味 ミートボール / てりやき味 ミートボール / イシイのおべんとクン ミートボール / 温めなくてもそのまま食べられるミートボール

38

漬物

岩下の新生姜 / スライスたくあん / きゅうりのキューちゃん / 国産ふんわりなすび

42

煮豆

おまめさんうずら豆 / しお豆 / うす塩味 / おかず 畑七目野菜豆 / セブナイレパン 北海道産黒豆

46

佃煮

ふじ子しそ昆布 / バクバクつぼ漬こんぶ / しそ味ひじき (こま入り) / 江戸むらさき 唐からしのみ

50

梅干し

紀州南高梅 しそ漬 (中田食品) / 紀州南高梅 しそ漬 (南紀梅干) / ローソンセレクト 紀州産南高梅干しそ漬 / こりこり小梅

54

珍味

芳醇ういかに / 函館百味ういくらげ / 桃屋のいか塩辛

58

コンビニサンドイッチ

セブナイレパン たっぷりたまごサンド / セブナイレパン ミックスサンド / ファミリーマート ミックスサンド / ローソン ツナ&たまごサンド

62

惣菜パン

ファミリーマート コーンの甘味広がるたっぷりコーンパン / ファミリーマート 大きいウインナー / ローソン ダブルソーセージ / セブナイレパン こだわりソースのコロケパン

66

菓子パン

ふんわりメロンパン / セブナイレパン 生チョコクリームコロネ / 北海道粒あんぱん / バスコジャムパン

70

飲み物

紅茶飲料

午後の紅茶 ストレートティー / ヘルシア紅茶 ストレートティー / 紅茶花伝 / ロイヤルミルクティー / シンビノ ジャワティ ストレートレッド

74

トクホ・栄養・機能性食品

脂肪を減らす茶系飲料

伊右衛門 特茶 / ヘルシア緑茶 / カネキン 緑茶 / 黒烏龍茶

110

血圧を下げる飲料

胡麻麦茶 / プレティオ / トマト酢生活

114

栄養・機能性ドリンク

オロナミンCドリンク / リポビタンD / テカピタC / ウオンのカ

118

コラーゲン食品

ゼラチン / サ・コラーゲン / パーエクトアスタコラーゲンリフター (ドリンク)

122

加工食品・主食・調味料

ハム

信州ハム 無塩せきハム / 日本ハム ロースハム / ゼロプラス / セブナイレパン 無塩せき・低塩スライスハム (ローズ) / 丸大食品 / ロースハム (スライス)

126

ウインナーソーセージ

トップバリュ・グリーンアイ ポークあらびきウインナー / アルトバイエルン / 無塩せき あらびきポークウインナー / シャウエッセン

130

焼豚

丸大屋のこだわり黒叉焼 / 直火焼焼豚 / 旨焼

134

魚肉ソーセージ

おさかなのソーセージ / ホモソーセージ / マルハフィッシュソーセージ / カルシウムたっぷりフィッシュソーセージ

138

缶コーヒー

ブラックホス 無糖・ブラック / ワンダ 金の微糖 / ジョージア エムラド マンテン ブレンド / ワンダ モーニング ショップ

78

カフェラテ・カフェオレ

セブナイレパン カフェラテ ノンスウィート / マウントレーニア カフェラテ ノンシュガー / スターバックス カフェラテ / グリコ コカフェオレ

82

飲むヨーグルト

明治 プロビオヨーグルト R-1 ドリンクタイプ / 恵ガセリ菌 SP 株 ヨーグルト / ビフィズス菌 1000 / セブナイレパン 生きて腸まで届く乳酸菌入りの飲むヨーグルト

86

スポーツ飲料

グリーンダ・カラ / ポカリスエット / イオンウォーター / ポカリスエット / アクエリアス

90

炭酸飲料

C.C.レモン / カルピスソーダ / ファンタ グレープ / ミツ矢サイダー

94

エナジードリンク

リアルゴールド ワークス / モンスター エナジー / レッドブル エナジー ドリンク / ライジン グリーンウイング

98

ゼリー飲料

カロリーメイトゼリーアップル / 1日分のビタミン グレープフルー ツ味 / ウィダーinゼリー エネルギーマスカット味 / クラッシュ ユーティ プの蒟蒻畑 ぶどう味

102

スティックコーヒー

ブレンドイスティック ブラック / ブレンドイスティック カフェオレ / カロリーハーブ / UCC サ・ブレンド 17 スティック / UCC ジャパン プレミアム 黒糖入りミルク珈琲

106

カップめん

麵つくり鶏だし塩／スープカップ 鶏ガラ醤油／日清 職人 香る野菜しお／カップヌードル

インスタントラーメン

マルちゃん 正麺 塩味／サッポロ 一番 みそラーメン／セブンプレミアム 塩／チャルメラ しょうゆ

カップスープ

クノール つぶつぶりコンクリューム「ポタージュ」／クノール オニオンコンソメ／じゅくりコトコト 濃厚コンソメポタージュ／マルちゃん 素材の子カラ 野菜が美味しいスープ

カレールウ

特製エスビーカレー／こくまるカレー 中辛／プレミアム熟カレー 辛口／S&B ゴールデンカレー 中辛

ふりかけ

のりたま／超ふりかけ これぞ、鶏そぼろ／永谷園のお茶づけ海苔／こぼんの定番 かつおおかかふりかけ

レトルト食品

トップバリュ バターチキンカレー／ボンカレー ゴールド 中辛／ローソンセレクト 親子丼／クックドゥ 赤麻婆豆腐

パスタソース

マ・マー 旨辛ベロロンチーニ／マ・マー ミルクたっぷりカルボナーラ／まぜるだけのスパゲッティソース バジル／パスタ倶楽部 ナポリタンソース

冷凍食品

具だくさんエビカレー／マ・マー ソテースパゲティナポリタン／わが家の麺自慢 ちゃんぽん／こんがりジューシー！ミニハンバーグ

めんつゆ

桃屋のつゆ 大徳利／創味のつゆ／本つゆ／ヤマキめんつゆ

ドレッシング

マコミック フレンチドレッシング／日清ドレッシング ダイエットうまくと和風／キュービー 和風醤油／ま入ドレッシング／リケン のんオイル 青じそ

砂糖

カップ印 きび砂糖／カップ印 三温糖／スプーン印 上白糖／パール エース印 中ザラ糖

卓上甘味料

オリゴのおかげ／バルスイート ビオリゴ／ラカントS

お菓子

チョコレート

ダース ミルクチョコレート／ゼロノンシュガーチョコレート／明治 ミルクチョコレート／ポッキー チョコレート

クッキー・ビスケット

警沢 パターのシャルウェイ？エクスレント／ハーベスト メープルバター／ムーン ライトクッキー／ブルボン ルーベラ

ゼリー

ほろにがコーヒゼリー／しろと白桃／セブンプレミアム くだもの充実みかんゼリー／EMERAL 珈琲ゼリー

ヨーグルト

明治 プロビオヨーグルト LG21 低脂肪／恵ガセリ菌SP株ヨーグルト／ラクトフェリンヨーグルト／小岩井 生乳100%ヨーグルト

プリン

こたわり極プリン／Big プッチンプリン／森永の焼プリン／メイトリーのなめらかプリン

ガム

ロッチェ ノータイムガム／ロッチェ キシリトールガム／キシリッシュュクリ スタルミント／クローレンXP オリジナルミント

のど飴

はちみつ100%のキャンデー／ノンシュガー 果実のど飴／キシリクリスタルミルクミントのど飴／VC・3000のど飴

スナックバー

ソイジョイ アイモンド&チョコレート／1本満足バー シリアルブラック／1本満足バー シリアルチョコ／ウイダーin パープロテイン パニラ

せんべい

お醤油屋さん のつけやき／辛子明太子 大型揚せん／金吾堂 手造りの味厚焼ししょうゆ味／こま味／せんべい とうろ火焼 サラダ味

豆菓子

でん六 ポリッピー しお味／Kasugai グリーン豆／三幸の柿の種／豆しば おつまみアソート

おつまみ

セブンプレミアム ミックスナッツ／黒胡椒サラミ／イカリ豆うまか豆／糸柳焼かまぼこ

アイスクリーム

ハーゲンダッツ バニラ／カローリー コンポートロールアイスバニラ／エッセル スーパーカップ 超バニラ／バニラモナカジャンボ

お酒・ノンアルコール飲料

発泡酒

淡麗 グリーンラベル／淡麗 プラチナダブル／淡麗／極ZERO

第三のビール

金麦のどしオールライトのどし／クリアアサヒ

ワイン

ポリフェノールたっぷり酸化防止剤無添加赤ワイン 含有機プレミアム／ボン・ルージュ(赤)／フルーティでおいしい酸化防止剤無添加ワイン 赤／リラぶどう 香る まろやか赤

日本酒

浦霞 特別純米酒／ワンカップ大関／黄桜 通の純米冷酒／白鶴 まる

缶チューハイ

キリン 氷結 グレーフルーツ／ストロングゼロ ダブルグレーフルーツ／こくしほり グレーフルーツ チューハイ／もぎたて 新鮮オレングジュラム(チューハイ)

ノンアルコールビール

キリンフリー／オールフリー／ドライゼロ／サッポロファミス

ノンアルコール飲料

ウメッシュ ノンアルコール のんある 気分 カンスオレレンジテイスト／まるで梅酒なノンアルコール

巻末特典1 食品添加物の基礎知識

巻末特典2 がん・心臓病・脳卒中を防ぐコツ

とくに危険な添加物一覧

おわりに

誰もが親しんでいるコンビニの定番おにぎり。
がんのリスクを高めるものは避けよう！



こっちは、**ダメ**

おにぎり 手巻 辛子明太子
(ローソン)

辛子明太子に発がん性物質に変化する発色剤の亜硝酸Naが添加されているのでNG。

塩飯、辛子明太子、海苔/調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工澱粉、増粘多糖類)、カロチノイド色素、モナスカス色素、発色剤(亜硝酸Na)、酵素、炭酸Mg、ナイアシン、(原材料の一部に大豆を含む)



アミノ酸の一種。鶏やモルモットに大量に投与した実験では、中毒を起こして死亡する例も見られたが、多くの方がグリシンを大量に摂取しているにもかかわらず、被害を受けた話は聞かない

魚卵に多く含まれるアミンという物質と化学反応を起こして、強い発がん性のあるニトロソアミン類に変化

コンビニ手巻おにぎり



食べるなら、**こっち**

おにぎり 辛子明太子
(セブン-イレブン)

弁当・惣菜・パン類

塩飯(国産米使用)、辛子明太子、海苔/調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、ペニコウジ色素、野菜色素、酵素、香辛料抽出物

ビートレッドやムラサキイモなどの野菜から抽出された赤い色素。安全性に問題なし

ビタミンCのこと。成分が酸化して、味や香り、色などが変化するのを防ぐ

こんぶのうま味成分のL-グルタミン酸Naをメインとしたもの。毒性はほとんどないが、一度に大量に摂取すると、人によっては腕や顔に灼熱感を覚えたり、動悸を感じることがある



具の辛子明太子には、発がん性物質に変化する添加物が使われていることが多いが、この製品には使われていない。

コンビニ手巻おにぎり

コンビニおにぎりの中でも、とくに人気のある「辛子明太子」ですが、ある大きな問題を抱えています。それは製品によっては、胃がんになる可能性があることです。明太子おにぎりには当然ながら明太子が入っていますが、実は明太子を頻繁に食べていると、胃がんになるリスクが高まるという疫学データがあるのです。

国立がん研究センター「がん予防・検診研究センター」の津金昌一郎センター長らは、40～59歳の男性約2万人について、約10年間追跡調査を行いました。その結果、**食塩摂取量の多い男性ほど胃がんの発生リスクが高く、とくに明太子やたらこ、いくらなどの塩蔵魚卵を頻繁に食べている人ほど発生リスクが高かった**のです。

この調査では、塩蔵魚卵を「ほとんど食べない」「週に1～2日」「週3～4日」「ほとんど毎日」に分類しました。そして、それぞれ

のグループの胃がん発生率を調べたのです。その結果、「ほとんど食べない」人の胃がん発生率を1とすると、「週に1～2日」が1・58倍、「週3～4日」が2・18倍、そして「ほとんど毎日」は2・44倍にも達していたのです。

津金センター長は、著書『がんになる人 ならない人』（講談社刊）の中で、塩分濃度の高い食品が胃の炎症を引き起こし、胃の細胞が分裂しながら炎症を修復する際に発がん性物質が作用してがん化が起こると考えられている、と指摘しています。

市販の明太子には、**黒ずみを防ぐ目的で発色剤の亜硝酸Na**が添加されていますが、それは魚卵に多く含まれるアミンという物質と化学反応を起こして、強い発がん性のあるニトロソアミン類に変化します。これが発がん性物質として作用して、胃がんの発生リスクを高めていると考えられます。したがって、亜硝酸Naが添加された明太子が入ったおにぎりは避けるべきです。

おにぎり (辛子明太子)

(サンクス)

発色剤の亜硝酸Naが添加されていない。調味料(アミノ酸等)やpH調整剤、紅麴色素、増粘多糖類などが添加されているが、これもギリギリOK。

塩飯、辛子明太子、のり/調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、加工デンプン、紅麴色素、乳酸Ca、増粘多糖類、パプリカ色素、香料、酸味料、香辛料抽出物、(原材料の一部に小麦、大豆を含む)



おむすび 手巻 辛子明太子

(ファミリーマート)

発色剤の亜硝酸Naが添加されていない。調味料(アミノ酸等)や着色料(紅麴)、乳化剤などが添加されているが、ギリギリOK。

ご飯、からし明太子、海苔、食塩/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、酸化防止剤(V.C)、着色料(紅麴)、乳化剤、酵素、香辛料抽出物、(原材料の一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む)

